

沙 中 情



香港明愛 安老服務

明愛沙田長者中心



雙月刊

2020年8月至9月

在家亦不忘健腦



疫情下不少會員都安在家中，減少外出，有會員跟我們說，最近活動少了，身體像發福了，腦筋也好像跟著轉慢了，擔心自己會患上認知障礙症。的確我們常常說，要預防認知障礙症，就必須多活動，多動腦筋，但究竟我們該如何在足不出戶的情況下訓練腦筋？事不宜遲，就讓我們為大家推介5種方法！

1. 「餐前小測試」：試試在用餐前問自己和家人，對上一餐吃過些什麼，看似簡單的測試，實不容易！
2. 「睇舊相話當年」：將家中的舊照片通通都拿出來，逐一細味，回憶當時的事、地、人，重組我們的遠期記憶，對大腦絕對有幫助！
3. 「科技是個好東西」：請不要錯過能訓練大腦的應用程式，在手機商店中，搜尋

「大腦」一詞，您會發現，網絡上的活腦遊戲包羅萬有，一機在手便能活腦健腦！

4. 「生活規律時間表」：為自己建立一套疫下時間表，並張貼於當眼處，何時運動，何時動腦，何時用膳，何時休息，頓時一目了然，「無得偷懶」！
5. 「緊貼中心認知活動」：
 - E健樂認知講座及檢測
8月10日(一) 下午2:30-3:30
 - 認知義工訓練
8月31日(一) 下午2:30-3:30
 - 腦訊
定期透過WhatsApp更新大家對認知障礙症的資訊
(因應新冠病毒的變化，以上活動有可能需要暫緩舉行或改為線上直播形式，如有變更，以中心最新公佈為準。)

- 祝願各位身體及大腦健康 -



大圍美田路1號大圍社會服務大樓1樓（停車場層）
新界沙田文禮路 23-25 號二樓（附屬中心）



<https://www.caritasse.org.hk/>



2602-2115



2691-1580（美田路中心）
2601-0910（附屬中心）



sest@caritassws.org.hk



印刷量1000份



抗疫 方程式



認住呢幾組英文字母，數據越大代表保護力越強，有齊3組最穩陣！

必備法寶：

口 罩 — 一個不能少，多個後備最穩妥！

搓手液 — 雙手乾淨係必須，清潔還須靠自覺！

口罩上英文字冷知識：

BFE 是指細菌過濾效率，針對的微粒大小為 3 微米，有阻擋花粉、飛沫的作用。

PFE 代表微粒子過濾效率，針對的微粒大小為 0.1 微米，有阻擋流感、沙士等病毒的作用。

VFE 代表病毒過濾效率，針對微粒大小為 0.1 至 5 微米。

含 75% 酒精成份的搓手液方能有效殺病毒！



均衡飲食好重要，食得健康無病痛！
身強力健靠運動，齊齊努力動一動！

蔬果名稱	分量	維生素 C 含量(毫克)
奇異果	1 個(69 克)	64
橙	1 個(151 克)	68
芒果	半個(168 克)	61.2
木瓜	半杯(72.5 克)	44.2
紅燈籠椒	半杯(68 克)	116.3
青燈籠椒	半杯(67.5 克)	50.2
西蘭花	半杯(78 克)	50.6
番茄	半杯(120 克)	27.4

在家中保持適量的運動和拉筋！



資料來源：衛生署

家居清潔不可少，環境乾淨靠大家！

使用後的口罩和紙巾，包好後棄置於有蓋的垃圾筒，減少病菌傳播機會！

以 1:99 漂白水進行家居清潔，記住打開窗，使室內空氣流通。完成清潔，記得清潔自己的雙手，才好做其他事。





義工嘉許 2019



由於疫情將影響，今年我們雖然暫未能如常地舉行每年的義工嘉許活動，但我們仍想藉此機會衷心感謝於過去一年為長者無私付出的每一位義工，你們的每一分努力已燃亮了別人的生命！向每一位義工致意！
以下為 2019 年得獎義工名單，排名不分先後：

社會福利署義工運動

義務工作嘉許狀(金獎)：

冼惠蓮 黎秀英 鄧鳳屏 石麗琼 吳國雄 梁家輝 歐陽華海 伍傑輝 梁世平 馮基偉

義務工作嘉許狀(銀獎)：

余佩卿 冼燕梨 吳妙容 鍾惠蘭 陳倩嫻 梁偉明 郭桂清 梁潤強 劉偉修 魏祖祥
王海菁 雷漢金 何樹根 謝煥紅 房貴蓉 梁玉英 胡淑貞 王桂玲 賴淑女 梁炳活
趙江梅 陳煥群

義務工作嘉許狀(銅獎)：

林翠喜 林秀麗 蘇甜雲 郭樂怡 梁建慧 汪美雪 林素嫻 梁金好 陳如鳳 楊惠群
羅惠金 溫曼英 何牒瑞 溫玉霞 余肇琳 鄭錦榮 謝樹健 黃月英 孟珊珊 楊艷玲
鄧美雲 謝榮華 李漢蓮 潘素貞 蕭煒德 朱劍虹 盧燧冰 蔡榮珠 馬麗娟 龐桂蓮
盧慕妍 蔡麗嫦 沈世慧 張永文 江艷容 鄭愛蓮 鄭永 謝志強 關文燦 畢惠玲
王愛瑜 林淑英 伍佩儀 朱梅英 岑志英 杜志強 陳尚松 陳頌儀 麥秀梅 曾肖華
鍾添福 陳改珍 劉英敏 梁玉貞 莫添喜 黃杏莉 鄭陳玉蓮 陳歐陽愛麗

明愛出色義工嘉許 2019

金藍章(服務 16 年或以上)：余佩卿 蘇甜雲 吳妙容 鍾惠蘭 冼燕梨 郭樂怡 林翠喜
朱梅英 鄭陳玉蓮

金青章(服務 15 年)：
汪美雪、梁建慧

金綠章(服務 14 年)：
梁潤強、梁偉明

金黃章(服務 13 年)：
郭桂清

金橙章(服務 12 年)：
楊惠群

金紅章(服務 11 年)：
冼惠蓮

金章(服務 10 年)：
劉偉修、陳如鳳

銀星章(服務 9 年)：
魏祖祥、王海菁

銀章(服務 8 年)：
陳倩嫻

紫章(服務 7 年)：
黎秀英 林秀麗

藍章(服務 6 年)：
吳國雄 關文燦

青章(服務 5 年)：
林素嫻

綠章(服務 4 年)：陳尚松
溫玉霞 余肇琳 歐陽華海

黃章(服務 3 年)：

謝煥紅 何牒瑞 鄧鳳屏 楊艷玲 梁金好 雷漢金 陳歐陽愛麗
孟珊珊 黃月英 房貴蓉 伍傑輝 梁世平 何樹根 梁玉英 梁家輝

橙章(服務 2 年)：

鄭錦榮 朱劍虹
黃杏莉 畢惠玲

紅章(服務 1 年)：羅惠金 溫曼英 謝樹健 鄧美雲 李漢蓮 盧燧冰 蔡榮珠 馬麗娟
梁炳活 潘素貞 趙江梅 馮基偉 謝榮華 胡淑貞 王桂玲 賴淑女 陳煥群
鄭陳玉蓮 岑志英 伍佩儀 陳頌儀 麥秀梅 曾肖華 林淑英 莫添喜 鍾添福
盧慕妍 蔡麗嫦 陳改珍 沈世慧 張永文 梁玉貞 江艷容 鄭愛蓮 鄭永 謝志強 龐桂蓮

再次感謝每位義工過去一年對服務的支持和參與！



2020年8-9月活動精選

中心週會

日期	時間	主題及內容	主持/主講
8月7日	逢星期五 上午9:30-10:30	精彩人生下半場	主任：麥姑娘
8月14日		認識抑鬱症講座	衛生署醫護人員
8月21日		8月壽星慶祝	高級活動幹事：鄺先生
8月28日		線上論壇	高級活動幹事：鄺先生
9月4日		鄰舍互關顧	社工：何姑娘
9月11日		壓力與健康生活 模式講座	衛生署醫護人員
9月18日		9月壽星慶祝	高級活動幹事：鄺先生
9月25日		線上論壇	高級活動幹事：鄺先生



中心活動

友愛自助(二)(三)	感恩聚會	活腦時光	體適能運動
<p>日期：26/8/2020(三)及 30/9/2020(三)</p> <p>時間：下午 2:30-3:30</p> <p>地點：線上形式進行</p> <p>內容：分享兒時遊戲玩意， 進行線上小遊戲</p> <p>對象：中心會員</p> <p>費用：全免</p>	<p>日期：27/8/2020(四)及 24/9/2020(四)</p> <p>時間：下午 2:00-3:00</p> <p>地點：線上形式進行</p> <p>內容：相互認識、禱告、 分享</p> <p>對象：天主教教友或有 興趣認識天主的 會員</p> <p>費用：全免</p>	<p>日期：13、20、27/8/2020 及 3、10、17、 24/9/2020(四)</p> <p>時間：上午 9:30-10:30</p> <p>地點：線上形式進行</p> <p>內容：認知訓練運動</p> <p>對象：中心會員</p> <p>費用：全免</p>	<p>日期：7、14、21、28/8/2020 及 4、11、18、 25/9/2020(五)</p> <p>時間：下午 2:30-3:30</p> <p>地點：線上形式進行</p> <p>內容：伸展、帶氧運動、阻力 訓練</p> <p>對象：中心會員</p> <p>費用：全免</p>

因應新冠疫情的變化，以上活動有可能需要暫緩舉行或改為線上直播形式，如有變更，以中心最新公佈為準。

8-9月男士及護老者活動一覽

男士系列

男士代表會

日期：8月6日，9月3日（四）
時間：上午11:00-12:00
地點：中心活動室
內容：社交發展平台，促進意見交流，
檢討、計劃及策動各項男士服務
費用：全免
名額：20人

健康男

日期：8月13日，9月10日（四）
時間：上午11:00-12:00
地點：中心活動室
內容：男士恆常聚會，推廣多種健康資
訊，提升生活質素
費用：全免
名額：20人

兄弟幫

日期：9月17日（四）
時間：上午11:00-12:00
地點：中心活動室
內容：康樂專題活動，教導新穎的潮流
玩意和科技資訊，享受退休生活
費用：全免
名額：20人

關社論壇

日期：8月27日，9月24日（四）
時間：上午11:00-12:00
地點：中心活動室
內容：時事討論平台，鼓勵中心會員就
不同熱門話題分享及發表意見
費用：全免
名額：20人

護老者系列

愛自己的30天

日期：8月10日-9月18日（一至五）
時間：上午10:30-11:00
地點：網上形式進行
內容：透過遊戲和分享，探討流行文化
多年來的轉變和進化
費用：全免
名額：不限

護老天地：認知訓練

日期：8月5，12，19，26日（三）
時間：下午2:00-3:00
地點：中心禮堂
內容：透過訓練工具、認知遊戲等，提
升長者的專注力，延緩退化
費用：全免
名額：20人

護老小聚：健康生活

日期：9月2，9，16，23日（三）
時間：下午2:00-3:00
地點：中心禮堂
內容：從「衣、食、住、行」入手，鼓
勵長者建立良好的生活習慣
費用：全免
名額：20人

護老者交流會

日期：8月10日，9月7日（一）
時間：上午10:30-12:00
地點：中心活動室
內容：意見交流平台，討論與護老者息
息相關的照顧難題，集思廣益
費用：全免
名額：20人

受疫情影響，
活動將會以網
上形式進行，
敬請留意！



日	一	二	三	四	五	六						
<p>因應新冠疫情的變化，以下活動有可能需要暫緩舉行或以線上直播形式進行（已於時間表用紅色標示），如有變更，以中心最新公佈為準。</p>												
<p>2 (假期) (中心暫停開放)</p> 	<p>3 9:15-10:15 健體十式進階班(禮) 10:30-12:00 東方舞進階班(禮) 10:30-12:00 護老者交流會(活) 12:15-1:15 健體十式初班(禮)</p>	<p>4 9:30-10:30 柔力球進階一(禮) 10:00-12:00 二胡初班(研) 10:30-12:00 中文進階班(活) 11:00-12:00 柔力球進階二(禮) 1:30-2:30 柔力球初班(禮) 2:45-5:00 愛心樂坊(禮)</p>	<p>5 9:00-1:00 E健樂護士諮詢日(電) 9:30-12:00 幹事會(禮) 9:30-10:45 中文基礎班(活) 11:00-12:30 趣味英語班(活) 2:00-3:00 護老天地-認知1(禮)</p>	<p>6 9:15-10:15 素描班(研) 9:30-10:30 活腦時光(活) 11:00-12:00 男士代表會(活) 10:00-12:00 粵曲組(禮)</p>	<p>7 9:30-10:30 會員週會 精彩人生下半場(禮) 11:15-12:15 排排舞進階班(禮) 12:30-1:30 排排舞初班(禮) 1:45-2:45 經典靚歌進階班(禮) 1:30-3:00 趣味水墨畫進階班(活) 2:00-3:30 體適能(禮) 3:00-4:30 趣味水墨畫初班(活) 2:55-3:55 經典靚歌初班(禮)</p>	<p>1 9:00-10:00 二胡研習(活) 9:15-10:15 太極強身功初班(禮) 10:30-11:30 太極強身功進階班(禮) 10:30-11:30 書法班(活) 11:45-12:45 國畫初班(活) 12:00-13:30 東方舞初班(禮)</p>						
<p>9 (假期) (中心暫停開放)</p> 	<p>10 9:15-10:15 健體十式進階班(禮) 10:30-12:00 東方舞進階班(禮) 10:30-12:00 外傭聚會(活) 12:15-1:15 健體十式初班(禮) 2:30-3:30 E健樂認知講座(禮)</p>	<p>11 9:30-10:30 柔力球進階一(禮) 10:00-12:00 二胡初班(研) 10:30-12:00 中文進階班(活) 11:00-12:00 柔力球進階二(禮) 1:30-2:30 柔力球初班(禮) 2:45-5:00 愛心樂坊(禮)</p>	<p>12 9:30-10:30 愛關顧(禮) 9:30-10:45 中文基礎班(活) 10:45-11:45 關社組(禮) 11:00-12:30 趣味英語班(活) 11:45-12:30 復康活力操(禮) 2:00-3:00 醒腦時段(週三)(電) 2:00-3:00 護老天地-認知2(禮)</p>	<p>13 9:15-10:15 素描班(研) 9:30-10:30 活腦時光(活) 10:45-11:45 健康男(活) 10:00-12:00 粵曲組(禮)</p>	<p>14 9:30-10:30 會員週會 認識抑鬱症講座(禮) 11:15-12:15 排排舞進階班(禮) 12:30-1:30 排排舞初班(禮) 1:45-2:45 經典靚歌進階班(禮) 1:30-3:00 趣味水墨畫進階班(活) 2:00-3:30 體適能(禮) 3:00-4:30 趣味水墨畫初班(活) 2:55-3:55 經典靚歌初班(禮)</p>	<p>15 9:00-10:00 二胡研習(活) 9:15-10:15 太極強身功初班(禮) 10:30-11:30 太極強身功進階班(禮) 10:30-11:30 書法班(活) 11:45-12:45 國畫初班(活) 12:00-13:30 東方舞初班(禮) 2:00-5:00 扎染活動 老有所為(禮)</p>						
<p>16 (假期) (中心暫停開放)</p> 	<p>17 9:15-10:15 健體十式進階班(禮) 10:30-12:00 東方舞進階班(禮) 12:15-1:15 健體十式初班(禮) 2:30-3:30 認知小組(多)</p>	<p>18 9:30-10:30 柔力球進階一(禮) 10:00-12:00 二胡初班(研) 10:30-12:00 中文進階班(活) 11:00-12:00 柔力球進階二(禮) 1:30-2:30 柔力球初班(禮) 2:30-3:30 認知小組(多) 2:45-5:00 愛心樂坊(禮)</p>	<p>19 9:15-10:15 中心大使(禮) 9:30-10:45 中文基礎班(活) 10:30-11:30 網長組(禮) 11:00-12:30 趣味英語班(活) 11:45-12:30 復康活力操(禮) 2:00-3:00 醒腦時段(週三)(電) 2:00-3:00 護老天地-認知迷思(禮) 2:30-3:30 認知小組(多) 2:00-5:00 E健樂護士到訪(活)</p>	<p>20 9:15-10:15 素描班(研) 9:30-10:30 活腦時光(活) 10:00-12:00 粵曲組(禮) 2:30-3:30 認知小組(多)</p>	<p>21 9:30-10:30 會員週會 8月壽星慶祝(禮) 11:15-12:15 排排舞進階班(禮) 12:30-1:30 排排舞初班(禮) 1:45-2:45 經典靚歌進階班(禮) 1:30-3:00 趣味水墨畫進階班(活) 2:00-3:30 體適能(禮) 3:00-4:30 趣味水墨畫初班(活) 2:55-3:55 經典靚歌初班(禮)</p>	<p>22 9:00-10:00 二胡研習(活) 9:15-10:15 太極強身功初班(禮) 10:30-11:30 太極強身功進階班(禮) 10:30-11:30 書法班(活) 11:45-12:45 國畫初班(活) 12:00-13:30 東方舞初班(禮) 2:00-5:00 扎染活動 老有所為(禮)</p>						
<p>23 (假期) (中心暫停開放)</p> 	<p>24 9:15-10:15 健體十式進階班(禮) 10:30-12:00 東方舞進階班(禮) 12:15-1:15 健體十式初班(禮) 2:30-3:30 認知小組(多)</p>	<p>25 9:30-10:30 柔力球進階一(禮) 10:00-12:00 二胡初班(研) 10:30-12:00 中文進階班(活) 11:00-12:00 柔力球進階二(禮) 1:30-2:30 柔力球初班(禮) 2:30-3:30 認知小組(多) 2:45-5:00 愛心樂坊(禮)</p>	<p>26 9:15-10:15 IT大使(禮) 9:30-10:45 中文基礎班(活) 11:00-12:30 趣味英語班(活) 11:45-12:30 復康活力操(禮) 2:00-3:00 友愛自助2區(研) 2:00-3:00 醒腦時段(週三)(電) 2:00-3:00 護老天地-認知鬆一鬆(禮) 2:30-3:30 認知小組(多) 3:00-5:00 E健樂護士諮詢站(研)</p>	<p>27 9:15-10:15 素描班(研) 9:30-10:30 活腦時光(活) 10:00-12:00 粵曲組(禮) 2:00-3:00 感恩聚會(活) 2:30-3:30 認知小組(多)</p>	<p>28 9:30-10:30 會員大會 線上論壇(禮) 11:15-12:15 排排舞進階班(禮) 12:30-1:30 排排舞初班(禮) 1:45-2:45 經典靚歌進階班(禮) 1:30-3:00 趣味水墨畫進階班(活) 2:00-3:30 體適能(禮) 3:00-4:30 趣味水墨畫初班(活) 2:55-3:55 經典靚歌初班(禮)</p>	<p>29 9:00-10:00 二胡研習(活) 9:15-10:15 太極強身功初班(禮) 10:30-11:30 太極強身功進階班(禮) 10:30-11:30 書法班(活) 11:45-12:45 國畫初班(活) 12:00-13:30 東方舞初班(禮) 2:00-5:00 扎染活動 老有所為(禮)</p>						
<p>30 (假期) (中心暫停開放)</p> 	<p>31 9:15-10:15 健體十式進階班(禮) 10:30-12:00 東方舞進階班(禮) 12:15-1:15 健體十式初班(禮) 2:30-3:30 認知義工訓練(禮)</p>				<p>惡劣天氣活動安排</p> <p>黃色暴雨 / 一號風球 紅色暴雨 / 三號風球 黑色暴雨 / (八號風球或以上)</p>	<p>中心開放 活動照常</p> <table border="1"> <tr> <td>✓</td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td>✓</td> <td>✗</td> </tr> <tr> <td>✗</td> <td>✗</td> </tr> </table>	✓	✓	✓	✗	✗	✗
✓	✓											
✓	✗											
✗	✗											

備註：(禮) = 禮堂；(活) = 活動室；(電) = 電腦室；(研) = 研習室；(多) = 多用途室

日	一	二	三	四	五	六
因應新冠疫情活動有可能需以線上直播形式進行(已於時間表用紅色變更,以中心的變化,以下要暫緩舉行或式進行(已於最新公佈為準)		1 9:30-10:30 柔力球進階一(禮) 10:00-12:00 二胡初班(研) 10:30-12:00 中文進階班(活) 11:00-12:00 柔力球進階二(禮) 1:30-2:30 柔力球初班(禮) 2:30-3:30 認知小組(多) 2:30-4:00 足跡耀沙中 導賞員訓練(活) 2:45-5:00 愛心樂坊(禮)	2 9:00-5:00 E健樂護士諮詢日(研) 9:30-12:00 幹事會(禮) 9:30-10:45 中文基礎班(活) 11:00-12:30 趣味英語班(活) 2:00-3:00 護老小聚-衣(活) 2:30-3:30 認知小組(多)	3 9:15-10:15 素描班(研) 9:30-10:30 活腦時光(活) 11:00-12:00 男士代表會(活) 10:00-12:00 粵曲組(禮) 2:30-3:30 認知小組(多)	4 9:30-10:30 會員週會 鄰舍互關顧講座(禮) 11:15-12:15 排排舞進階班(禮) 12:30-1:30 排排舞初班(禮) 1:45-2:45 經典靚歌進階班(禮) 1:30-3:00 趣味水墨畫進階班(活) 2:30-3:30 體適能(禮) 3:00-4:30 趣味水墨畫初班(活) 2:55-3:55 經典靚歌初班(禮)	5 9:00-10:00 二胡研習(活) 9:15-10:15 太極強身功初班(禮) 10:30-11:30 太極強身功進階班(禮) 10:30-11:30 書法班(活) 11:45-12:45 國畫初班(活) 12:00-13:30 東方舞初班(禮) 2:00-5:00 扎染活動 老有所為(禮) 2:00-5:00 第2期祖父母 幼兒照顧訓練課程(活)
6 (假期) (中心暫停開放) 	7 9:15-10:15 健駱十式進階班(禮) 10:30-12:00 東方舞進階班(禮) 10:30-12:00 護老者交流會(活) 12:15-1:15 健駱十式初班(禮) 1:00-3:00 班長導師會(活) 2:30-3:30 認知小組(多)	8 9:30-10:30 柔力球進階一(禮) 10:00-12:00 二胡初班(研) 10:30-12:00 中文進階班(活) 11:00-12:00 柔力球進階二(禮) 1:30-2:30 柔力球初班(禮) 2:30-3:30 認知小組(多) 2:45-5:00 愛心樂坊(禮)	9 9:00-5:00 E健樂護士諮詢日(研) 9:30-10:30 愛關顧(禮) 9:30-10:45 中文基礎班(活) 10:45-11:45 關社組(禮) 11:00-12:30 趣味英語班(活) 11:45-12:30 復康活力操(禮) 2:00-3:00 醒腦時段(週三)(電) 2:00-3:00 護老小聚-食(活) 2:30-3:30 認知小組(多)	10 9:15-10:15 素描班(研) 9:30-10:30 活腦時光(活) 10:45-11:45 健康男(活) 10:00-12:00 粵曲組(禮) 2:30-3:30 認知小組(多)	11 9:30-10:30 會員週會 壓力與健康 生活模式講座(禮) 11:15-12:15 排排舞進階班(禮) 12:30-1:30 排排舞初班(禮) 1:45-2:45 經典靚歌進階班(禮) 1:30-3:00 趣味水墨畫進階班(活) 2:30-3:30 體適能(禮) 3:00-4:30 趣味水墨畫初班(活) 2:55-3:55 經典靚歌初班(禮)	12 9:00-10:00 二胡研習(活) 9:15-10:15 太極強身功初班(禮) 10:30-11:30 太極強身功進階班(禮) 10:30-11:30 書法班(活) 11:45-12:45 國畫初班(活) 12:00-13:30 東方舞初班(禮) 2:00-5:00 第2期祖父母 幼兒照顧訓練課程(活)
13 (假期) (中心暫停開放) 	14 9:15-10:15 健駱十式進階班(禮) 10:30-12:00 東方舞進階班(禮) 12:15-1:15 健駱十式初班(禮) 2:30-3:30 認知小組(多)	15 9:30-10:30 柔力球進階一(禮) 10:00-12:00 二胡初班(研) 10:30-12:00 中文進階班(活) 11:00-12:00 柔力球進階二(禮) 1:30-2:30 柔力球初班(禮) 2:30-3:30 認知小組(多) 2:45-5:00 愛心樂坊(禮)	16 9:00-5:00 E健樂護士諮詢日(研) 9:15-10:15 中心大使(禮) 9:30-10:45 中文基礎班(活) 10:30-11:30 網長組(禮) 11:00-12:30 趣味英語班(活) 11:45-12:30 復康活力操(禮) 2:00-3:00 醒腦時段(週三)(電) 2:00-3:00 護老小聚-住(活) 2:30-3:30 認知小組(多) 2:00-5:00 E健樂護士到訪(禮)	17 9:15-10:15 素描班(研) 9:30-10:30 活腦時光(活) 11:00-12:00 兄弟幫(活) 10:00-12:00 粵曲組(禮) 2:30-3:30 認小組(多)	18 9:30-10:30 會員週會 9月壽星慶祝(禮) 11:15-12:15 排排舞進階班(禮) 12:30-1:30 排排舞初班(禮) 1:45-2:45 經典靚歌進階班(禮) 1:30-3:00 趣味水墨畫進階班(活) 2:00-4:00 迎新會(禮) 2:30-3:30 體適能(禮) 3:00-4:30 趣味水墨畫初班(活) 2:55-3:55 經典靚歌初班(禮)	19 9:00-10:00 二胡研習(活) 9:15-10:15 太極強身功初班(禮) 10:30-11:30 太極強身功進階班(禮) 10:30-11:30 書法班(活) 11:45-12:45 國畫初班(活) 12:00-13:30 東方舞初班(禮) 2:00-5:00 第2期祖父母 幼兒照顧訓練課程(活)
20 (假期) (中心暫停開放) 	21 9:15-10:15 健駱十式進階班(禮) 10:30-12:00 東方舞進階班(禮) 12:15-1:15 健駱十式初班(禮) 2:30-3:30 認知小組(多)	22 9:30-10:30 柔力球進階一(禮) 10:00-12:00 二胡初班(研) 10:30-12:00 中文進階班(活) 11:00-12:00 柔力球進階二(禮) 1:30-2:30 柔力球初班(禮) 2:30-3:30 認知小組(多) 2:45-5:00 愛心樂坊(禮)	23 9:00-5:00 E健樂護士諮詢日(研) 9:15-10:15 IT大使(禮) 9:30-10:45 中文基礎班(活) 11:00-12:30 趣味英語班(活) 11:45-12:30 復康活力操(禮) 2:00-3:00 醒腦時段(週三)(電) 2:00-3:00 護老小聚-行(活) 2:30-3:30 認知小組(多)	24 9:15-10:15 素描班(研) 9:30-10:30 活腦時光(活) 11:00-12:00 關社論壇(活) 10:00-12:00 粵曲組(禮) 2:00-3:00 感恩聚會(活) 2:30-3:30 認知小組(多)	25 9:30-10:30 會員大會 線上論壇(禮) 11:15-12:15 排排舞進階班(禮) 12:30-1:30 排排舞初班(禮) 1:45-2:45 經典靚歌進階班(禮) 1:30-3:00 趣味水墨畫進階班(活) 2:30-3:30 體適能(禮) 3:00-4:30 趣味水墨畫初班(活) 2:55-3:55 經典靚歌初班(禮)	26 9:00-10:00 二胡研習(活) 9:15-10:15 太極強身功初班(禮) 10:30-11:30 太極強身功進階班(禮) 10:30-11:30 書法班(活) 11:45-12:45 國畫初班(活) 12:00-13:30 東方舞初班(禮) 2:00-5:00 第2期祖父母 幼兒照顧訓練課程(活)
27 (假期) (中心暫停開放) 	28 9:15-10:15 健駱十式進階班(禮) 10:30-12:00 東方舞進階班(禮) 10:30-11:30 認知義工訓練(活) 12:15-1:15 健駱十式初班(禮) 2:30-3:30 認知小組(多)	29 9:30-10:30 柔力球進階一(禮) 10:00-12:00 二胡初班(研) 10:30-12:00 中文進階班(活) 11:00-12:00 柔力球進階二(禮) 1:30-2:30 柔力球初班(禮) 2:30-3:30 認知小組(多) 2:45-5:00 愛心樂坊(禮)	30 9:00-5:00 E健樂護士諮詢日(研) 9:15-10:15 IT大使(禮) 9:30-10:45 中文基礎班(活) 11:00-12:30 趣味英語班(活) 11:45-12:30 復康活力操(禮) 2:00-3:00 醒腦時段(週三)(電) 2:00-3:00 友愛自助3區(活) 2:30-3:30 認知小組(多)		惡劣天氣活動安排 黃色暴雨 / 一號風球 紅色暴雨 / 三號風球 黑色暴雨 / (八號風球 或以上)	中心開放 活動照常 ✓ ✓ ✓ × × ×

備註：(禮) = 禮堂；(活) = 活動室；(電) = 電腦室；(研) = 研習室；(多) = 多用途室

明愛沙田長者中心第三齡學苑(文禮路) 2020年8月份活動表

電話:2601 0910

日	一	二	三	四	五	六
<p><u>惡劣天氣活動安排</u></p> <p>黃色暴雨/一號風球 ✓ ✓ 紅色暴雨/三號風球 ✓ × 黑色暴雨/八號風球以上 × ×</p>		<p><u>中心開放</u> <u>活動照常</u></p>		 		<p>1</p> <p>11:00 U3A 易筋棒 2</p>
<p>2 (假期) (中心暫停開放)</p> 	<p>3</p> <p>10:30 U3A 康福舞班 2</p> <p>2:00 公開大學楷書課程 <<多寶塔>> 8</p>	<p>4</p> <p>9:30 U3A 活力舞班 2 11:15 U3A 粵曲班 2</p> <p>1:30 U3A 扎作班 2 3:15 U3A 扎作A班 2</p>	<p>5</p> <p>9:30 U3A 柔力球初班 2 10:45 U3A 柔力球高班 2</p> <p>1:30 U3A 肚皮舞A 2 3:00 U3A 肚皮舞B 2</p>	<p>6</p> <p>9:30 躍動生命 3 11:00 U3A 和諧粉彩 1</p> <p>1:30 U3A 皮革班 2 3:15 U3A 押花茶具製作工作坊 2</p> <p>2:00 柔力球初階 <新田圍社區會堂> 3</p>	<p>7</p> <p>2:00 U3A 泰拳 3 3:15 U3A 二胡班 3</p>	<p>8</p> <p>9:10 U3A 氣功十八式 1</p> <p>11:00 U3A 易筋棒 3</p>
<p>9 (假期) (中心暫停開放)</p> 	<p>10</p> <p>10:30 U3A 康福舞班 3</p> <p>2:00 公開大學楷書課程 <<多寶塔>> 9</p>	<p>11</p> <p>9:30 U3A 活力舞班 3 11:15 U3A 粵曲班 3</p> <p>1:30 U3A 扎作班 3 3:15 U3A 扎作A班 3</p>	<p>12</p> <p>9:30 U3A 柔力球初班 3 10:45 U3A 柔力球高班 3 12:00 U3A 標耆立義 2</p> <p>1:30 U3A 肚皮舞A 3 3:00 U3A 肚皮舞B 3</p>	<p>13</p> <p>9:30 躍動生命 4 11:00 U3A 和諧粉彩 3</p> <p>1:30 U3A 皮革班 3 3:15 U3A 押花茶具製作工作坊 3</p> <p>2:00 柔力球初階 <新田圍社區會堂> 4</p>	<p>14</p> <p>10:00 U3A 陶藝創作體驗班 1</p> <p>2:00 U3A 泰拳 4 3:15 U3A 二胡班 4</p>	<p>15</p> <p>9:10 U3A 氣功十八式 2</p> <p>11:00 U3A 易筋棒 4</p>
<p>16 (假期) (中心暫停開放)</p> 	<p>17</p> <p>10:30 U3A 康福舞班 4</p> <p>2:00 公開大學楷書課程 <<多寶塔>> 10</p>	<p>18</p> <p>9:30 U3A 活力舞班 4 11:15 U3A 粵曲班 4 11:00 U3A ZOOM 進階A1</p> <p>1:30 U3A 扎作班 4 2:30 U3A ZOOM 進階B1 3:15 U3A 扎作A班 4</p>	<p>19</p> <p>9:30 U3A 柔力球初班 4 10:45 U3A 柔力球高班 4 12:00 U3A 標耆立義 3</p> <p>1:30 U3A 肚皮舞A 4 3:00 U3A 肚皮舞B 4</p>	<p>20</p> <p>9:30 躍動生命 5 11:00 U3A 和諧粉彩 4</p> <p>1:30 U3A 皮革班 4 3:15 U3A 押花茶具製作工作坊 4</p> <p>2:00 柔力球初階 <新田圍社區會堂> 5</p>	<p>21</p> <p>2:00 U3A 泰拳 5 3:15 U3A 二胡班 5</p>	<p>22</p> <p>9:10 U3A 氣功十八式 3</p>
<p>23 (假期) (中心暫停開放)</p> 	<p>24</p> <p>10:00 U3A 油畫 2</p>	<p>25</p> <p>11:00 U3A ZOOM 進階A2</p> <p>2:30 U3A ZOOM 進階B2</p>	<p>26</p> <p>12:00 U3A 標耆立義 4</p>	<p>27</p> <p>2:00 柔力球初階 <新田圍社區會堂> 6</p>	<p>28</p> <p>10:00 U3A 陶藝創作體驗班 2</p>	<p>29</p> <p>9:10 U3A 氣功十八式 4</p>
<p>30 (假期) (中心暫停開放)</p> 	<p>31</p> <p>10:00 U3A 油畫 2</p>					

明愛沙田長者中心第三齡學苑(文禮路) 2020年9月份活動表

電話:2601 0910

日	一	二	三	四	五	六		
		1 9:30 U3A活力舞班 1 11:15 U3A 粵曲班 1 1:30 U3A 扎作班 1 3:15 U3A 扎作A班 1	2 9:30 U3A柔力球初班 1 10:45 U3A柔力球高班 1 1:30 U3A 肚皮舞A 1 3:00 U3A 肚皮舞B 1	3 11:00 U3A 和諧粉彩 1 2:00 柔力球初階 <新田圍社區會堂> 7	4 2:00 U3A 泰拳 1 3:15 U3A 二胡班 1	5 9:10 U3A氣功十八式 1 11:00 U3A 易筋棒 1		
6 (假期) (中心暫停開放) 	7 10:30 U3A 康福舞班 1	8 9:30 U3A活力舞班 2 11:15 U3A 粵曲班 2 1:30 U3A 扎作班 2 3:15 U3A 扎作A班 2	9 9:30 U3A柔力球初班 2 10:45 U3A柔力球高班 2 1:30 U3A 肚皮舞A 2 3:00 U3A 肚皮舞B 2	10 11:00 U3A 和諧粉彩 2 2:00 柔力球初階 <新田圍社區會堂> 8	11 2:00 U3A 泰拳 2 3:15 U3A 二胡班 2 10:00 U3A 陶藝創作體 驗班 1	12 9:10 U3A氣功十八式 2 11:00 U3A 易筋棒 2		
13 (假期) (中心暫停開放) 	14 10:00 U3A 油畫 1 10:30 U3A 康福舞班 2	15 9:30 U3A活力舞班 3 11:15 U3A 粵曲班 3 1:30 U3A 扎作班 3 3:15 U3A 扎作A班 3	16 9:30 U3A柔力球初班 3 10:45 U3A柔力球高班 3 1:30 U3A 肚皮舞A 3 3:00 U3A 肚皮舞B 3	17 11:00 U3A 和諧粉彩 3 2:00 柔力球初階 <新田圍社區會堂> 9	18 2:00 U3A 泰拳 3 3:15 U3A 二胡班 3	19 9:10 U3A氣功十八式 3 11:00 U3A 易筋棒 3		
20 (假期) (中心暫停開放) 	21 10:00 U3A 油畫 2 10:30 U3A 康福舞班 3	22 9:30 U3A活力舞班 4 11:15 U3A 粵曲班 4 1:30 U3A 扎作班 4 3:15 U3A 扎作A班 4	23 9:30 U3A柔力球初班 4 10:45 U3A柔力球高班 4 1:30 U3A 肚皮舞A 4 3:00 U3A 肚皮舞B 4	24 11:00 U3A 和諧粉彩 4 2:00 柔力球初階 <新田圍社區會堂> 10	25 2:00 U3A 泰拳 4 3:15 U3A 二胡班 4 10:00 U3A 陶藝創作體 驗班 2	26 9:10 U3A氣功十八式 4 11:00 U3A 易筋棒 4		
27 (假期) (中心暫停開放) 	28 10:30 U3A 康福舞班 4	29 9:30 U3A 活力舞班 5 11:15 U3A 粵曲班 5	30 9:30 U3A柔力球初班 5 10:45 U3A柔力球高班 5 1:30 U3A 肚皮舞A 5 3:00 U3A 肚皮舞B 5	惡劣天氣活動安排			中心開放 活動照常	
				黃色暴雨/一號風球 紅色暴雨/三號風球 黑色暴雨/八號風球以上	✓ ✓ ×	✓ × ×		

E 健樂活動推介

注意

資助及補助 Initiated and Funded by
香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃
Jockey Club Community eHealth Care Project

如有查詢可找 E 健樂馮姑娘

賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃
(第二期)

計劃日期：2020 年 2 月 - 2022 年 7 月 (為期 2 年半)
計劃目的：

- 1) 增進長者對自身健康認識，促進長者的自我管理。
- 2) 透過電子健康管理，發展社區關懷模式，促進醫社合作，建立銜接地區健康中心橋樑。
- 3) 提倡社區關懷及健康居家安老。同時，這計劃是首創電子健康科技以大數據分析長者健康狀況。

計劃內容：

參加者需每週回中心自行量度及上載血壓 3 次，另外每月至少量度體重 1 次。

患有糖尿病的參加者亦需每週回中心量度血糖 1 次。

參加者資格：

- 60 歲或以上
- 三高人士優先
- 高血壓或糖尿病、超重或有高血壓或糖尿風險者
- 隱長或兩老同住者優先

~如疫情持續，E 健樂活動將會以直播形式進行~

明愛長者暖萬心 2020

雖然疫情有影響，但仍祈望你能伸出慷慨之手，支持一年一度的『明愛長者暖萬心 2020』籌款活動，幫助有需要的人。今年我們雖然未能如往年一樣舉辦大型慈善籌款活動，但我們希望你可以繼續慷慨解囊，你們的每一分資助均可造福有需要的人，贊助金額不限，多多益善，少少無拘！

祝願大家 善有善報，福有攸歸！

香港明愛長者服務 長者協會 合辦
「明愛長者暖萬心 2020」

贊助表格

贊助類別：贊助類別包括：(一) 團體或個人贊助 (二) 贊助明愛長者服務 (三) 贊助明愛長者服務 (四) 贊助明愛長者服務 (五) 贊助明愛長者服務

贊助日期：2020 年 2 月 1 日至 2020 年 12 月 31 日

贊助地點：1. 明愛長者服務中心 2. 明愛長者服務中心 3. 明愛長者服務中心 4. 明愛長者服務中心 5. 明愛長者服務中心

贊助類別	贊助金額	贊助日期	贊助地點
1	15		
2	15		
3	15		
4	15		
5	15		
6	15		
7	15		
8	15		
9	15		
10	15		

贊助人姓名：_____ 及聯絡電話號碼：_____

贊助人姓名：_____ 及聯絡電話號碼：_____

日期：_____ 表格編號：_____

備註：1. 以上贊助表格，請在 2020 年 12 月 31 日前交回明愛長者服務中心。2. 以上贊助表格，請在 2020 年 12 月 31 日前交回明愛長者服務中心。3. 以上贊助表格，請在 2020 年 12 月 31 日前交回明愛長者服務中心。

意見欄

你們的每一個意見，都是對中心服務最誠意的祝福，請踴躍發表！📢

如對中心服務有任何意見，懇請填妥表格交回中心或致電 26911580 與我們聯絡，衷心感謝！

提供意見者姓名：_____ 聯絡方法：_____

意見：_____

督印人：高級督導主任 敖巧兒

編輯團隊：麥雪軒 林倩 林世豐 周君鳳 何安琪 劉萃華 鄭寶富 馮洛汶 麥志鳳 顏劍虹 李思慧